Numer nadzwyczajny poświęcony chorobom płucnym. — Cena 80 Mk.

ZIELNIK POLSKI

Miesięcznik ilustrowany, poświęcony ziołom leczniczym, higienie i przyrodolecznictwu.

Redaktor i wydawca: Dr med. Stanisław Breyer — Kraków, ul. Wolska L. 36

Przewlekłe choroby płucne i ich leczenie ziołami i środkami przyrodniczymi.

WSTĘP.

Książeczka niniejsza nie jest przeznaczoną dla tych, którzy wierzą w kreosot, guajacol, thiocol, sirolinę, morfinę, codeinę itd. a skrzyp, babkę, rdest nazywają lekami babskimi. Doprawdy wielki to zaszczyt dla płci żeńskiej, boć przecież niema środków skuteczniejszych, jak właśnie owe babskie. Analogicznie sądząc, należałoby do środków babskich zaliczyć także wodę, słońce, powietrze i wogóle wszystkie t. zw. środki przyrodo-lecznicze.

W krajach zachodnich znajdują t. zw. środki przyrodo-lecznicze coraz liczniejszych zwolenników. Zwłaszcza zioła lecznicze i rozcieńczenia homeopatyczne znalazły gorących obrońców: potworzyły się liczne towarzystwa, mające na celu przywrócenie im dawnego ich znaczenia. I nic dziwnego! Wszak widziano codziennie, w leczeniu nimi, skutki tak znakomite, o jakich sztuczne przetwory chemiczne, ani marzyć nie mogą.

Niestety, jeszcze przez długie lata, wielu będzie wolało np. takie Puro składające się z wody, kurzego białka i barwika, za 4 złote, aniżeli jajko za 6 groszy; szkodliwy roztwór morfiny, lub codeiny, aniżeli łagodzące i równocześnie leczące ziółka piersiowe; trujące antipiryny, fenacytyny, antifebriny, aniżeli zabiegi wodolecznicze!

Jedynie najoświeceńsi i prostaczkowie spotykają się w dziedzinie lecznictwa. Zdawaćby się to mogło dziwnem i nieprawdopodobnem, a przecież tak jest w istocie. Wiara ludu jest w dziedzinie przyrody ważnem źródłem, ponieważ jest zgodnem wnioskowaniem ludzi, mających oczy i uszy otwarte. A przesądy? — zapyta niejeden. T. zw. przesądy — odpowiemy — mają 99 razy

na 100, realne, od wieków stwierdzone podstawy i niemal wszystkie po kolei wchodzą tryumfalnie do świątyni oficjalnej wiedzy. Wszak garnek przystawiony na boku chorego, to zalecane bańki i przekrwienie Biera, masaż — to babskie smarowanie, wygrzewanie się w chlebowym piecu, to ogrzewanie członków w sztucznych aparatach, suggestja, to zamawianie; okadzanie, skrapianie, to niszczenie szkodliwych fluidów Baraduca, wodolecznictwo to Kneipp i Priessnitz, a zioła lecznicze, to owe od wieków stwierdzone środki ludowe.

W największych błędach pogrążone są warstwy średnie, wychowane we współczesnych zasadach materyalistycznych. Łatwiej dojść do prawdziwej wiedzy z nieświadomości, aniżeli z zakorzenionego błędu. *Błędem jest opierać całą filozofię życiową, a więc i lecznictwo na kilku poznanych prawach, rządzących najgrubszą materją.* Jest to zaledwie maleńka cząstka i wnioski wysnute np. w lecznictwie muszą być fałszywe, a lecznictwo oparte nie na wnioskowaniu szczupłej *dotychczas* wiedzy, lecz na wiekowem doświadczeniu ludu musi być bez porównania lepsze i skuteczniejsze.

1. Na czem polega leczenie?

Wykazaliśmy poprzednio, że t. zw. objawy chorobowe, jak: gorączka, biegunka, kaszel i t. d. nie są niczem innem, jak dobroczynnem zarządzeniem natury, by usunąć z organizmu wewnętrzne, istotne przyczyny choroby.

Zwalczając bezmyślnie owe objawy, a nie usuwając przyczyn, przedłużamy chorobę i z ostrej tworzymy chroniczną, a nawet zejście śmiertelne spowodować możemy.

Najłatwiej zrozumimy to na przykładach: Dając w kaszlu środki znieczulające jak: morfinę, codeinę, dioninę i t. p., łagodzimy wprawdzie przykre objawy, ale jednocześnie utrudniamy samoleczenie, przedewszystkiem dlatego, ponieważ środki te nie mają żadnych własności leczących, przeciwnie porażają ciałka krwi, których energiczna czynność jest tak konieczną, a powtóre dlatego, ponieważ znieczulone i porażone oskrzela nie są wstanie wydalić, ulegającej zepsuciu i zatruwającej cały organizm, flegmy. Czyż nie lepiej w tym przypadku pić łagodzące kaszel i równocześnie leczące ziółka?

Tosamo dotyczy wszystkich innych t. zw. objawów chorobowych. Wymioty występują najczęściej wówczas, jeśli do organizmu dostały się ciała szkodliwe, które pozostając dłużej wywołałyby w krótkim czasie ogólne zatrucie. To samo dotyczy biegunki.

Podawane zazwyczaj w tych przypadkach środki narkotyczne, lub zawierające garbnik, jak: opium, belladonna, tannina, tannalbina, tannoform i t p., mogą wprawdzie zatrzymać sztucznie biegunkę, porażając ruch robaczkowy, lub garbując błonę śluzową kiszek, lecz wyleczyć nigdy! Przeciwnie, zatrzymując sztucznie popsute i sfermentowane pokarmy szkodzą i chorobę przewlekają, a nawet groźne objawy powodują.

Środek wyłącznie wstrzymujący kaszel, biegunkę, wymioty,

wyłącznie moczopędny, a nieleczący, *niedziałający równocześnie dobroczynnie na chore tkanki*, nietylko nie pomaga, lecz szkodzi.

Środki chemiczne przeciwgorączkowe, obniżają sztucznie gorączkę, osłabiając równocześnie serce, a przecież wiemy, że gorączka to sposób w jaki sam organizm pierwiastki szkodliwe, trujące, niejako wypala i z organizmu usuwa i gdyby nie owa gorączka, to nastąpiłoby ogólne zatrucie. Na zjawisko to w szczególności zwracamy uwagę, wiedząc z doświadczenia, że nawet wbrew woli lekarza publiczność środków przeciwgorączkowych bardzo często się domaga.

Powinniśmy sobie jasno uprzytomnić, że nie owe objawy są istotną szkodliwością, którą należałoby na wszelki sposób usunąć, lecz *przyczyny, które je wywołały*, a więc owe trucizny, wprowadzone lub wytworzone w tkankach. Leczenie więc nie będzie polegać na usuwaniu objawów, lecz na *usuwaniu przyczyn*, to jest owych trucizn, a to osiągniemy najpewniej, jeżeli posłuchamy wskazówek natury.

Natura wydala pierwiastki chorobotwórcze przez przyspieszenie przemiany materji, przez nasilenie działania tkanek i organów, czego zewnętrznym wyrazem są właśnie t. zw. objawy chorobowe. Lekarstwo może zatem stanowić tylko taki środek, który pobudzi tkanki do wzmożonej pracy i równocześnie je wzmocni, a takim są jedynie bodźce życiowe, t. j. takie bodźce, pod wpływem których rozwija się życie, a więc odpowiedni pokarm, woda, światło, powietrze, spokój, ruch, gimnastyka, mięsienie, zimno, ciepło, elektryczność, magnetyzm, fermenty organiczne i nieorganiczne, czyli rozcieńczenia homeopatyczne, sole krwi, zioła lecznicze, t. zw. magnetyzm zwierzęcy i siły psychiczne.

Czyż więc środki allopatyczne współczesnego lecznictwa szkolnego w zupełności odrzucamy? Bynajmniej! Stosujemy je, lecz jedynie wówczas, gdy jest koniecznem doraźne usunięcie jakiejś przeszkody w procesie samoleczenia np. przeszkody w krążeniu, osłabienie serca, lub w przypadkach beznadziejnych celem złagodzenia cierpień. Tu również należy pomoc chirurgiczna np. wypuszczenie ropy, wycięcie ściśle umiejscowionego nowotworu i t. d. Zresztą środki te w leczeniu chorych tkanek nie mają żadnego znaczenia.

Zadaniem lecznictwa jest więc pobudzenie czynności samoobronnej tkanek, a nadto pokierowanie nimi w ten sposób, by samego procesu samoleczenia nie przytłumiły, a jeśli się nie uda usunięcie istotnej szkodliwości i jej działania, to zadanie ogranicza się wówczas przystosowaniem funkcyj organizmu do niedającej się usunąć szkodliwości w ten sposób, by w danych warunkach życie mogło być utrzymane.

2. Co to są suchoty (gruźlica)?

Wraz z rozwojem bakteryologii poczęła nauka niemal wszystkie choroby przypisywać bakterjom t. j. drobnoustrojom ze świata roślinnego, rzadko zwierzęcego.

Taksamo suchoty przypisywano niemal wyłącznie zakażeniu prątkami gruźliczymi, znajdującymi się w gruzełkach i flegmie u suchotników, w mleku i mięsie zwierząt chorych, w pyle ulicznym; ponadto utrzymującymi się przy życiu przez długi czas np. w wodzie i na wilgotnej ziemi w cieniu.

Mogą się one dostać do organizmu wraz z wdychanym pyłem ulicznym, mlekiem, pochodzącem od krów zarażonych, mięsem z chorych bydląt i t. d. przez płuca, przewód pokarmowy, błony śluzowe, a nawet pozbawioną naskórka skórę. Dostawszy się do organizmu mają wywoływać t. zw. gruźlicę i suchoty. Tymczasem okazało się, że niemal wszyscy, zresztą zdrowi ludzie są dotknięci gruźlicą, to znaczy, że mają w płucach mniej więcej zagojone ogniska, zawierające prątki gruźlicze.

Szczepienie tuberkuliną w armii węgierskiej wykazało, że 96% żołnierzy dotkniętych jest tego rodzaju gruźlicą, a przecież jest to sam kwiat ludności, ludzie zdrowi pełni życia, z których tylko bardzo mała część kiedyś popadnie w suchoty. Lekarze i służba szpitalna musieliby bez wyjątku chorować na gruźlicę, a przecież nie zdarza się to częściej, aniżeli gdzieindziej. Sekcye zwłok wykazują w płucach 9 na 10 razy ślady zagojonej gruźlicy, co stanowi niezbity dowód, że gdyby same prątki o wszystkiem stanowiły, musielibyśmy wszyscy umierać na gruźlicę.

A więc sam prątek gruźlicy nie ma większego znaczenia, niż pewne drobnoustroje, znajdujące się z reguły u każdego zdrowego człowieka, naprzykład prątki w przewodzie pokarmowym. Taksamo gruźlicą tego rodzaju każdy z nas jest dotknięty zresztą bez szkody dla zdrowia dopóty, dopóki tkanki są zdrowe i potrafią dostatecznie działanie owych prątków unicestwić.

Obliczono, że niektóre bakterje w dogodnych warunkach mogą się rozmnożyć w ciągu 24 godzin do olbrzymiej ilości 16 milionów. Te same bakterje w warunkach niedogodnych nie rozmnażają się wcale. Jeśli więc są gdzieś dogodne warunki dla prątków gruźliczych, to same prątki z wszelką pewnością się znajdą, nawet gdybyśmy ich wszelkimi sposobami unikali, zwłaszcza, że je niemal każdy w sobie piastuje. Wykazanie prątków w plwocinach chorego, wcale o losie jego nie stanowi, albowiem można w zupełności odzyskać zdrowie, mając prątki, jak z drugiej strony umrzeć, chociaż najściślejsze badanie ich nie wykryje.

Cóż to więc są suchoty? *Suchoty jest to stopniowo powiększające się osłabienie i porażenie siły życiowej z umiejscowieniem w płucach.* Prątki gruźlicze odgrywają przytem rolę owych grzybków gnilnych, które rozkładają tkanki do życia niezdolne. Osiedlają się one w płucu, pozbawionem siły życiowej, żywią się nim i rozmnażają. Z wszelką pewnością i bez nich płuco to w niedługim czasie uległoby rozpadowi i stałoby się pastwą drobnoustrojów.

Osłabienie siły życiowej może być odziedziczone, lub nabyte, przyczyny jednak głębsze osłabienia tego, są zawsze takiesame. Niemoralne życie, niewłaściwe odżywianie i nieodpowiednie leczenie, oto z nich najważniejsze. Jak człowiek składa się z pierwiastków różnorodnych i sił coraz wyższych i subtelniejszych, po-

cząwszy od grubo-materjalnego ciała, a skończywszy na siłach duchowych, taksamo szkodliwe czynniki, wywołujące osłabienie siły życiowej mogą być najróżnorodniejsze, począwszy od pyłu kamiennego, dostającego się do płuc, aż do wpływów psychicznych. I jeślibyśmy mieli rozstrzygnąć, jakim czynnikom należy przypisać znaczenie większe, to z całą stanowczością oświadczamy się za wpływami psychicznymi.

Coraz więcej przychodzimy do przekonania, że upadek fizyczny współczesnego pokolenia i choroby, mają swe źródło raczej w pierwiastku duchowym, aniżeli fizycznym. Jeślibyśmy chcieli ową główną przyczynę określić, to nazwalibyśmy ją: Brakiem owej wewnętrznej duchowej harmonii, będącej podstawą zdrowia duchowego i fizycznego. W miejsce dawniejszego, religijno-obyczajowego poglądu na świat i życie, nastąpiła szalona gonitwa za użyciem, podniecona upadkiem wszelkiej wiary w celowość życia i pracy. „Ede et bibe post mortem nulla voluptas“ oto hasło!

Jednym z głównych i najszkodliwszych czynników jest alkoholizm szerzący się w pewnych zwłaszcza fabrycznych miejscowościach w zastraszający sposób. Rodzice zatracają niejednokrotnie do tego stopnia pojęcie i poczucie szkodliwości, że już małe dzieci częstują wódką i piwem, niepomni na to, że podkopują w ten sposób zdrowie fizyczne i moralne. Jeśli z dzieci tak chowanych wyrastają pijacy, zbrodniarze i kaleki, to niechże rodzice sobie samym całą winę przypiszą. Alkohol w każdej postaci, czy jako wódka, czy piwo, czy wreszcie niemal zawsze fałszowane wino jest jedną z głównych przyczyn tak zatrważającego szerzenia się gruźlicy.

W miejscowościach górskich, w których przebywa rok rocznie mnóstwo osób na gruźlicę chorych, ludność miejscowa nie choruje na gruźlicę częściej, aniżeli gdzieindziej, tak długo, dopóki od gości nie przyswoi sobie ujemnych cech kultury, jak alkoholizm, mięsożerstwo i t. p.

W miejscowościach tych mniej panują suchoty tylko w części dlatego, że powietrze jest czystsze; składa się na to mnóstwo innych przyczyn, jak słabsze zaludnienie, stąd większa czystość, praca niemal wyłącznie na świeżem powietrzu, ruch fizyczny polegający na codziennem wstępowaniu pod górę, a przedewszystkiem niezmiernie prosty sposób życia i pożywienie jarskie, składające się wyłącznie ze strawy roślinnej i nabiału.

Niejednokrotnie już dostrzegano, że w miejscowościach górskich, w których do niedawna stan zdrowia był świetny, wraz z karczmą i rzeźnikiem pojawiły się wszystkie choroby, dziesiątkujące ludność w dolinach.

Szczególnie skłonnymi do suchot są robotnicy, pracujący w kurzu, pyle, zwłaszcza metalowcy. Pył kamienny stanowi dla płuc o wiele większe niebezpieczeństwo, niż bakcyle gruźlicze. Pył ten dostaje się do najdrobniejszych pęcherzyków płucnych, drażni je i wywołuje sprawę zapalną i ta dopiero umożliwia osiedlenie się i rozwój bakteryj gruźliczych i innych. Tosamo spotkałoby każdy inny obumierający organ.

Pożywienie dzieci przyczynia się w bardzo wysokim stopniu do obecnego szerzenia się skrofli i suchot. Mleko zastąpiono podniecającą kawą, którą co do szkodliwości należy umieścić obok alkoholu. Nie zawierając prawie żadnych pierwiastów odżywczych, rozdrażnia nerwy, budzi przedwcześnie namiętności, zatruwa i niszczy powoli tkanki. A pije się ją przecież codziennie i sztucznem podnieceniem naturalny głód tłumi!

Nie mniejszą przyczyną upadku fizycznego jest owo wysiadywanie w szkole ciasnej, dusznej, często grzybami stoczonej, po kilka godzin dziennie, w pozycyi skulonej, przygarbionej.

Co do udzielania się gruźlicy od gruźlicą dotkniętych zwierząt, to panuje pod tym względem prawdziwy chaos. Koch sądzi, że gruźlica nie udziela się za pośrednictwem tuberkulicznego bydła. Behring uważa nabiał z chorych krów niemal za jedyną przyczynę gruźlicy. Sądzimy jednak, że lepiej pod tym względem zachować jaknajwiększą ostrożność i nabiału od krów gruźlicą dotkniętych o ile możności nie używać, a wątpliwy przez zagotowanie odkazić.

Z naciskiem zaznaczamy raz jeszcze, że jakkolwiek suchoty polegają na osłabieniu płuc i całego organizmu, a prątki grają rolę wtórną, to przecież należy wszelkimi siłami owe prątki niszczyć, na podłogę nie pluć, bielizny i ubrań po zmarłych nie używać, mieszkanie oczyścić, ponieważ ciągłe wdychanie prątków może wreszcie, zwłaszcza u dzieci, nawet zdrowych, gruźlicę i suchoty wywołać.

3. Współczesne leczenie suchot.

Kto przeglądał lekarskie podręczniki nawet największych powag współczesnych, ten z pewnością dostrzegł, że lecznictwo zbywane jest zazwyczaj kilku zaledwie słowy. Czytelnik nie może się wprost oprzeć wrażeniu, że autorowi chodzi jedynie o rozpoznanie choroby, a wyleczenie albo lekceważy, albo też w ogóle w polecane przez siebie środki nie wierzy. I tak jest istotnie! Od szeregu lat leczą niemal wszyscy lekarze suchoty kreozotem i jego przetworami. Zapytani, czy wyleczyli chociaż jednego chorego tym środkiem, przeczą. Zkądże więc te nadzwyczajne dla kreozotu względy?

Otóż przed laty spostrzegł raz prof. Somerbrodt, że chory na suchoty, zażywając kreozot, wyzdrowiał. Od tego czasu ogół zasuggestyonowany wierzy w działanie lecznicze kreozotu pomimo, że codziennie doświadczenie już dawno dowiodło, że przetwory te żadnej wartości nie mają. Nawet wywoływane przezeń objawy zatrucia jak: podrażnienie nerek i pęcherza, wymioty, zawroty, katary żołądkowe nie były wstanie obalić powszechnej wiary. Z czasem wytworzono z kreozotu ciała nietrujące wprawdzie, jak tiokol (sirolina), lecz w leczeniu prawie bezwartościowe. O jakimkolwiek działaniu ich na płuca niema mowy, a rozpowszechnienie zawdzięczają one jedynie tej swojej wielkiej, lecz jedynej zalecie, że nawet w dość dużych dawkach nie trują, zresztą powodzenie zawdzięczają reklamie i nieznajomości środków lepszych.

Na zjeździe internistów polskich w r. 1909, dr. Rzędkowski

z Warszawy, mówiąc o leczeniu gruźlicy tymi środkami w ten sposób się wyraził: „Środki rzekomo swoiste (tiokol, guajacol i t. d.) mające działać bezpośrednio na zarazki gruźlicze, nie wiele przynoszą korzyści... Główne zasady leczenia gruźlicy, to powietrze, spokój, odżywianie“.

Współczesne leczenie farmaceutyczne polega na podawaniu środków chemicznych niemal całkiem bezwartościowych. W dziele prof. Jaworskiego „Nauka o chorobach wewnętrznych“ czytamy: „Niestety żaden z dotychczas używanych środków i sposobów leczenia nie czyni zadość istotnym wymaganiom, to jest nie zabija zagnieżdżonych w ustroju prątków gruźlicy i nie usuwa w ten sposób wprost choroby“. „Z innych leków, mających rzekomo działać swoiście, podawano arszenik i jego przetwory, nadto kwas będźwinowy i salicylowy; próbowano także działania kwasu węglowego i kwasu siarkowego. W nowszych czasach usiłował uczynić zadość wymaganiom leczenia przyczynowego Koch, do czego służyć miała wyrabiana przez niego tuberkulina, w ślad za nim Klebs, który polecał tuberkulocydynę, jak niemniej Viquerat i Mariaglans, którzy ten sam skutek osiągnąć chcieli zapomocą surowicy zwierząt, odpornych na gruźlicę. *Zbytecznem byłoby dodawac, że wszystkie te usiłowania nie przyniosły niestety dodatniego skutku*“.

W leczeniu gruźlicy odgrywa dotychczas olbrzymią rolę opium i jego przetwory jak: morfina, codeina, heroina, dionina i t. d. Są to wszystko środki działające wyłącznie na objawy jak: ból, kaszel i t. d. lecz wywierające na przebieg choroby wpływ ujemny. Środki te, jak wykazały badania naukowe, porażają działanie ciałek krwi i wyleczenie, w najlepszym razie opóźniają. Zresztą kaszel nie jet niczem innem, jak środkiem wydalenia flegmy i oczyszczenia płuc, a nawet ból podnieca organizm i powoduje wydalenie różnych szkodliwych pierwiastków.

Błędnem więc jest również tłumienie wszelkich objawów chorobowych środkami znieczulającymi, które powinny być stosowane jedynie w przypadkach beznadziejnych, a nie jak obecnie już w pierwszym okresie choroby, li tylko dlatego by chory poczuł chwilową ulgę.

Posłuchajmy co mówi największa współczesna powaga w tej dziedzinie, prof. uniw. dr. Schulz: „Jasnem jest, że *przyczyny* bólu, tylko w bardzo wyjątkowych przypadkach pod wpływem środków chwilowo działających, objawowych, ustąpić mogą, a ulubione wszechstronne stosowanie morfiny jest szkodliwem, a dozwolonem jedynie wtedy, jeśli w danym przypadku, najważniejszą koniecznością, lub jedynie możliwem leczeniem, jest usunięcie bólu; nieodpowiednie zastosowanie powoduje tak zatrważająco często chroniczne zatrucie“.

Środki te porażają siły żywotne i wszelkie czucie, tak, że tkanki nie są wstanie wydalić nagromadzonych szkodliwych pierwiastków. Kto jednak nie zna nic więcej prócz morfiny i tych kilkunastu przetworów chemicznych, ten skazany jest na owo fuszerowanie, polegające na chwilowem tłumieniu przykrych objawów, z niezmierną szkodą dla chorego.

4. Leczenie suchot.

Już w starożytności zastanawiano się nad przyczynami i istotą suchot. Hippokrates, który żył 400 lat przed Chrystusem, miał bardzo trafne pojęcie o tej chorobie i pomimo, że nie znał anatomii patologicznej, miał w leczeniu wyniki znakomite, Pliniusz starszy w pierwszym wieku naszej ery przepisywał suchotnikom przebywanie na świeżem powietrzu w lesie i kąpiele słoneczne. W sto lat później sławny Gallen zalecał w suchotach powietrze górskie i mleko.

Leczenie suchot można podzielić na djetetyczne (pożywienie), klimatyczne (powietrze, słońce, stopień wilgoci i t. d.), hydropatyczne (wodolecznictwo), fizykalne (ruch, spokój, mięsienie piersi, brzucha, gimnastyka oddechowa, kąpiele słoneczne, okłady, zawijania) i farmakologiczne; (lekarstwa apteczne, lecznicze zioła, rozcieńczenia homeopatyczne i t. d.).

W pracy niniejszej, mającej na celu leczenie domowe, rozwiniemy szerzej jedynie te działy lecznictwa, które się dadzą zastosować w domu; inne opiszemy pobieżnie, aby czytelnicy mieli o całokształcie leczenia ogólne pojęcie.

Osoby skłonne do chorób piersiowych, blade, chude z zapadłą klatką piersiową, powinny bardzo uważać na siebie, zwłaszcza jeśli choroby tego rodzaju były w rodzinie; powinny unikać ciężkiej pracy, biegania, śpiewania, rozpalających trunków, tytoniu, kawy, octu, dymu, pyłu, zepsutego powietrza i t. d.

Natomiast korzystnem jest dla nich przebywanie w sosnowych lub jodłowych lasach, w izbie napełnionej zapachem przetopionego wosku i żywicy, lub położonej w pobliżu stajni, lub ponad stajnią, ponieważ okazało się, że wyziewy z nawozu bydlęcego dobrze na tę chorobę wpływają. Bardzo pożytecznem jest huśtanie się na huśtawce, ponieważ rozwija i przewietrza płuca.

Dyeta. Pożywienie ma dla każdego chorego znaczenie olbrzymie; wszak z pożywienia czerpie ciało nasze materyał potrzebny do odbudowy i utrzymania życia tkanek. Nie jest więc obojętnem, czy pożywienie będzie mięsne, czy roślinne, czy będzie zawierało pierwiastki obce, trujące, które żadną miarą części składowej organizmu utworzyć nie mogą i muszą być jako trujące, jak najszybciej wydalone.

Ciało nasze składa się, jak wiadomo z białka, tłuszczów i węglowodanów. Aby więc utrzymać je w całości, musimy dostarczyć mu ciał tychsamych, bez żadnych domieszek trujących. Białko zawarte jest w mięsie, nabiale i w bardzo wielu pokarmach roślinnych. W mięsie jednak obok białka, znajduje się mnóstwo ciał trujących, wytwarzanych za życia w organizmie zwierzęcym, jako produkty przemiany materyi (t. zw. kreatyna, kreatynina i t. d,),

Jeżeli ponadto zważymy, że około 80% bydła przeznaczonego na rzeź, wykazuje większe, lub mniejsze zmiany chorobowe, a przedewszystkiem gruźlicze (perlicę) to łatwo pojmiemy, że pokarmy roślinne mają wartość bez porównania większą, jako niezawierające żadnych trucizn, które to trucizny, jak wykazały bada-

nia są przyczyną ważnych zmian w tkankach i powodują wytworzenie się suchot, raka, choroby cukrowej, artrytyzmu i wielu innych ciężkich chorób.

Dwuch innych części składowych t. j. węglowodanów i tłuszczu dostarcza nam również nabiał i pokarmy roślinne.

Osoby skłonne do suchot powinny więc głównie żywić się nabiałem, jajami, owocami, ziarnem, jarzynami: mięso dozwolone jest dla przyzwyczajonych i to w ilościach małych. Dostrzegano nieraz, że ścisła dyeta jarska powróciła zdrowie, bez żadnych innych środków leczniczych.

Pożywienie niepowinno być nadmierne; tak zwane kuracje tuczące okazały się szkodliwe, bo przecież zdrowie nie polega na nagromadzeniu tłuszczu, który w większej ilości utrudnia nawet krążenie krwi i przemianę materji nie mówiąc już o złym wpływie na przewód pokarmowy, serce i inne organy.

A cóż mamy sądzić o trunkach alkoholowych, kawie, środkach znieczulających, jak: morfina, codeina i t. p.? Wszak ciała te wprowadzone, muszą być, jako trujące, jaknajszybciej wydalone, inaczej tkanki nie mogłyby normalnie swoich czynności pełnić. Są to wszystko trucizny sprawiające może chwilowe podniecenie, chwilową ulgę, lecz ogólny stan zdrowia pogarszające i wyzdrowienie opóźniające. Środki te można podać jedynie w przypadkach beznadziejnych, dla chwilowej ulgi, lub podniecenia.

W jaki sposób ułatwić wyleczenie ognisk gruźliczych, podaje nam wskazówki sama natura. Ogniska te, jak wiadomo, goją się, ulegając zwapnieniu: stąd wskazówka, by chorym tego rodzaju podawać pokarmy w ten pierwiastek obfitujące i w ten sposób zabliźnienie ognisk gruźliczych ułatwić.

Do tego rodzaju pokarmów należą: Bób, fasola, soczewica, ryż, kasza owsiana, selery, szparagi, szpinak, kapusta głowiasta, rzodkiew, brukiew, kalarepa, marchew. Z ziół wielką ilość wapna zawierają: Brodawnik mleczowaty, tobołki pospolite, podbiał, poziewnik żółtawy, płucnik, pokrzywa, rumianek.

Co do tłuszczów, to niemal wszyscy tego rodzaju chorzy znoszą dobrze tłuszcze, nawet zwierzęce, jak: słoninę, smalec gęsi, kurzy, a przedewszystkiem masło i należy je w większych ilościach spożywać, czy to w potrawach, czy też w postaci słodkiego mleka i śmietanki. Najłatwiej strawnem i najzdrowszem jest masło i smalec z drobiu. Wieprzowy jest za ciężki i psuje niekiedy żołądek. Niektórzy dodają do ciepłego mleka tłuszczu i razem z dobrym skutkiem piją.

Podawać nadto można: Kompoty, dobrze wypieczony chleb, sałatę, jarzyny, owoce, potrawy mączne, grochy, soki owocowe z wodą, kakao, czekoladę, słodkie i kwaśne mleko, maślankę, ryż, kleiki. Powszechnie używany tran odbiera często apetyt i lepiej go zastąpić słodką śmietanką, lub dobrem mlekiem. Jeśli mleko z czasem sprawia nudności, to dodać doń nieco soli, lub domieszać nieco kawy zdrowia, lub kawy żołędziowej. Najlepiej służy mleko prosto od krowy, lub kozie, które ma mieć pewne szczególne własności lecznicze.

Powietrze. Powietrze jest do życia potrzebniejszem, niż nawet pokarm. Bez pożywienia można się obyć nawet dni kilkanaście, bez powietrza dusimy się już po paru minutach. A nawet, co do ilości zużywanej przez organizm, przewyższa ono znacznie pożywienia i napoje. Dlatego to czystość powietrza ma ogromne znaczenie dla zachowania i odzyskania zdrowia; ma większe znaczenie, niż wszystkie inne czynniki razem wzięte i nikt nie wyleczy się z choroby płucnej, kto nie zważa na dobre, świeże powietrze, chociażby mu nie zabrakło wszelkich innych środków i lekarstw. Dlatego to chorzy na płuca powinni z największą pilnością baczyć, by zawsze przebywać w powietrzu świeżem, pokój, w którym przebywają, przewietrzać, okna, jeśli nie zbyt zimno i wietrzno, nawet na noc uchylać, unikając jednak przeciągów i wilgoci.

W porze ciepłej, w godzinach południowych przebywać na wolnem powietrzu, w pobliżu lasów, zwłaszcza szpilkowych. Na wilgotnej i zimnej ziemi jednak nie siadać, ponieważ nawet w lecie łatwo się przeziębić i kataru, lub reumatyzmu nabawić. Nawet w porze zimniejszej można na wolne powietrze wychodzić, zwłaszcza w dni mroźne, pogodne, słoneczne, bez wiatrów; należy jednak bardzo ciepło się ubrać. Jedynie w gorączce nie należy wychodzić, a nawet najlepiej odrazu do łóżka się położyć, ponieważ w spokoju gorączka o wiele szybciej mija.

Powietrze w miastach, przepojone dymem, pyłem i różnymi szkodliwymi gazami jest w chorobach płucnych bardzo szkodliwe i chorzy tego rodzaju o wiele szybciej odzyskują zdrowie, jeśli zamieszkają na wsi, a zwłaszcza w górach, lub nad morzem.

Leczenie klimatyczne. Leczenie klimatyczne polega na działaniu wszystkich czynników danego klimatu, jak: powietrze, stopień wilgoci, słońce i t. d. Dla chorych piersiowych są najdogodniejsze miejscowości wolne od nagłych zmian temperatury, stąd nie nadają się, ani zbyt na północ wysunięte, ani zbyt gorące. Klimat może być uspakajający, jak południowy, nadmorski i podniecający górski. Klimat uspakajający łagodzi, oszczędza siły, dlatego wysyłamy tam chorych osłabionych, wycieńczonych, skłonnych do ostrych gorączkowych chorób błon śluzowych i surowiczych. Klimat górski podnieca siły, hartuje, stąd wskazany jest dla chorych jeszcze silnych, mało wrażliwych, u których zmiany w płucach bardzo powoli się rozwijają i głównie w postaci chronicznego kataru oskrzelowego występują.

W Europie środkowej nadają się najlepiej miejscowości górskie położone 200 do 400 metrów ponad poziomem morza, jeśli czynią zadość następującym warunkom:

Dostateczna ochrona przed silnymi zwłaszcza północnymi i wschodnimi wiatrami, względnie czyste powietrze, wolne od pyłu węglowego, ulicznego i wyziewów fabrycznych; grunt wolny od moczarów, torfowisk i t. d. już prędzej suchy, skalisty, miejscowość położona w pobliżu szpilkowych lasów zdala od mieszkań, o ile możności nad bystro płynącą czystą górską rzeką, mająca w otoczeniu zarówno cieniste, równe, jak i na słońce wystawione, łagodnie wznoszące się drogi.

Gimnastyka oddechowa. Prawidłowe oddechanie ma olbrzymie dla zdrowia znaczenie, przedewszystkiem dlatego, ponieważ wraz z wdychanem powietrzem, wprowadzamy do organizmu niezbędny do życia tlen, a nadto ponieważ przewietrzamy pęcherzyki płucne, w których, zwłaszcza w mniej ruchomych częściach płuc np. w szczytach, ulega ono pewnego rodzaju zastojowi i zepsuciu. Gimnastyka oddechowa może sama bez żadnych innych środków wyleczyć początkowe suchoty, przyczem należy ściśle stosować się do następujących zasad.

1) Cwiczenia należy odbywać w powietrzu świeżem, najlepiej przy otwartem oknie.

2) Z początku niedłużej, jak trzy razy dziennie, po 5 minut, po 10 dniach, 3 razy dziennie po 10 minut, po 20 dniach 3 razy dziennie po 10 minut, po dwóch miesiącach 4 razy dziennie po 15 minut.

3) Ćwiczenia po jedzeniu są szkodliwe, musi być najmniej 1½ godziny przerwy.

4) W czasie ćwiczeń należy zwolnić wszelkie uciskające części ubrania, zdjąć gorset, szelki, kołnierzyki i t. p.

5) Nigdy nie przesadzać w ćwiczeniach, a gdyby się pojawiły zawroty głowy, to na ½ godziny zaprzestać i przejść się po pokoju, lub na świeżem powietrzu.

Ćwiczenia te wykonują się w następujący sposób:

Pierwsze ćwiczenie. Położyć się poziomo, z oparciem pod głowę i spokojnie i głęboko oddychać, z początku z ramionami ułożonemi wzdłuż ciała, potem z podniesionymi ramionami i splecionymi ponad głową.

Drugie ćwiczenie. Wziąć do obu rąk zwykłą laskę tak, aby kciuki były pod spodem, a ręce od siebie w odległości z początku 44 cm., potem co parę tygodni mniej, a więc 36, 32 i 30 cm. W tym celu należy odległości te zmierzyć i karbami naznaczyć. Ręce z laską opuszcza się naprzód silnie ku dołowi, potem wznosi ręce wraz z trzymaną laską w górę ponad głowę, wreszcie zgina się ręce w łokciach, a laskę opuszcza poza głowę tak, aby oparła się o dolną część karku. Należy przytem wciągać silnie powietrze przez nos i przez usta wdychać. Powtórzywszy ćwiczenie to 10 razy, stanąć w pozycyi z laską na karku, wciągnąć przez nos dużo powietrza głęboko do płuc, zatrzymać je przez chwilę i potem w zupełności szybko przez usta wypuścić.

Trzecie ćwiczenie. W postaci stojącej, przechylić ramiona wstecz i z tyłu na plecach uchwycić jedną ręką nadgarstek drugiej i w tem położeniu wykonywać głębokie oddychania.

Kąpiele słoneczne. Światło słoneczne jako źródło wszelkiego życia na ziemi, stanowi również jeden z najważniejszych czynników w lecznictwie. Kąpiel w promieniach słońca działa nietylko napotnie, lecz także budzi w tkankach organizmu nowe życie. Wskazaną jest niemal we wszystkich chorobach, wyjąwszy choroby serca, ciężkie choroby nerwowe, połączone z podnieceniem i bezsennością.

Nasi chorzy nie powinni zaniedbywać tak potężnego środka.

jakim jest światło słoneczne. Gdzieindziej nawet małe miasteczka i wioski urządzają kosztem publicznym odpowiednie na ten cel przeznaczone leżalnie. Zresztą można kąpiel słoneczną urządzić w każdym słonecznym pokoju. W tym celu należy się rozebrać, głowę okryć białym, zmoczonym w wodzie turbanem, lub nawet osłonić całkiem zasłoną, lub parasolem, a potem ułożyć się na słońcu. Kąpiel taka ma trwać 15 do 20 minut, przyczem należy co parę minut zmienić położenie. Dobrze jest osłonić również stos pacierzowy.

Jeśli u osób, o skórze zbyt delikatnej, wystąpi pod działaniem promieni słonecznych wyprysk, to mogą osłonić całe ciało cienką koszulą. Zresztą zmiany tego rodzaju, w stopniu niewielkim, stanowią zapowiedź dobrego wyniku i znikają w ciągu dni kilka.

Najlepsze skutki osiągamy w chorobach płuc, błednicy, niedokrewności i t. d. Rozumie się samo przez się, że u osób osłabionych należy bardzo uważać na odpowiednią temperaturę leżalni i stopniowe przedłużanie kąpieli, od paru minut, aż do $^1/_4$ godziny.

Zioła lecznicze. W gruźlicy i suchotach podaje się herbatkę z następujących ziół leczniczych:

W okresie pierwszym: Przetacznik lekarski (Veronica officinalis), bobrek trójlistny (Menyanthes trifoliata), bluszczyk ziemny (Glechoma hederacea), krwawnik (Achillea millefolium), babka lancetowota (Plantago lanceolata).

W okresie drugim: Poziewnik żółtawy (Goleopsis ochloreuca), sanikuła europejska (Sanicula europea), podbiał (Tussilago farfara).

W trudnem odpluwaniu: Mydlnica lekarska (Saponaria officinalis).

W krwotokach: Skrzyp (Equisetum arvense) tobołki pospolite (Capsella bursa pastoris) pokrzywa zwyczajna (Urtica dioica), rdest (Poligonum aviculare).

W osłabiających potach nocnych: Szałwia (Salvia officinalis).

Przy flegmie ropiastej: Poziewnik żółtawy (Goleopsis achloreuca).

W biegunce: Piołunek (Artemisia absinthium), tatarak (Acorus calamus), rumianek (Chamomilla matricaria).

Herbatkę przyrządza się z ziół powyżej podanych w ten sposób, że liście i kwiaty zaparza się, to znaczy zalewa się 10 do 15 gramów litrem wrządzej wody i po 15 do 30 minutach przecedza, słodzi najlepiej miodem i pije, wśród objawów ostrych częściej, w chronicznych 2 do 3 razy dziennie po szklance. Części twarde jak: korzenie, trzeba przez pół godziny gotować. Można również kilka ziół zmieszać i w ten sposób działanie powiększyć. Herbatkę przyrządzoną przez naparzenie nazywamy naparem, przez gotowanie — wywarem.

Krwotok płucny nie jest tak groźnym, za jaki go powszechnie uważają. Niekiedy wprawdzie źle się kończy, lecz zazwyczaj szczęśliwie przechodzi i chory nawet w zupełności zdrowie odzyskać może. Zauważono nawet, że zmiany powodujące krwotoki, częściej niż inne kończą się wyzdrowieniem.

W czasie krwotoku z płuc ułożyć się spokojnie, nie mówić,

nie szeptać, unikać potraw i płynów rozpalających, zbyt zimnych, lub zbyt gorących, przyłożyć na łydki synapizma, zanurzyć nogi po kolana w gorącej wodzie.

Z środków wewnętrznych powstrzymuje krwotok sól kuchenna, której należy zażyć na sucho 1 małą łyżeczkę i popić wodą.

Doskonale tamuje krwotoki piersiowe olejek terpentynowy, który zażywa się co dwie godziny po kilka kropli, rozbitych z żółtkiem lub z mlekiem, albo orszadą. Olejek zażywa się tylko czas krótki, tj. do zatrzymania krwotoku, 1—4 razy, po parę kropli, zażywany dłużej szkodzi.

Z ziół doskonale tamują krwotoki: rdest, skrzyp i jemioła, z których przyrządza się w zwykły sposób herbatkę i popija letnią, w czasie krwotoku. Herbatkę tę należy pić i potem przez czas dłuższy, celem zapobieżenia nawrotom.

W krwotoku gwałtownym należy, obok zastosowania powyżej opisanych środków, nadto związać ramiona i uda w połowie np. opaską lub ręcznikiem niezbyt silnie, tak, aby zatamować z kończyn dopływ krwi żylnej a nie ucisnąć arteryj. Opaską obwija się ramiona lub uda kilkakrotnie, nieco każdym razem przyciągając i koniec opaski przypinając agrafką. Ręcznik podsuwa się pod kończynę, z wierzchu przyciąga i na węzeł związuje. Krew zatrzymuje się w ten sposób w znacznej ilości w kończynach i zmniejsza przekrwienie w płucach. Gdy krwotok ustanie, należy opaskę zdjąć.

Dać lewatywę z chłodnej wody z solą. Jeśli plwocina tylko nieco krwią zabarwiona, wówczas zachować należy również spokój; nie mówić, kaszel tłumić, nogi i ręce zanurzyć w gorącej wodzie, z kilku łyżkami gorczycy, popijać chłodną orszadę, limoniadę z cytryny lub wodę z cukrem, popijać letnią herbatkę ze skrzypu, jemioły, korzenia dziewanny, lub kwiatu jeżynowego. lub herbatkę z mięty z małą ilością octu.

Kolki. W dotkliwych kolkach stosujemy okłady ciepłe np. z koniczyny, grysu, lub owsa, albo kataplazmy z gorczycy, lub chrzanu. Kataplazm tego rodzaju przyrządza się w następujący sposób: 2 łyżki świeżo utartego chrzanu, łyżkę tłuczonej gorczycy, po łyżce mąki i soli kuchennej i nieco octu, zarabia się na ciasto, smaruje grubo na szmatkę, przykłada i trzyma tak długo, aż skóra się zarumieni np. 20—30 minut, potem zdejmuje i obmywa to miejsce wodą z mlekiem. Aby łatwiej było odjąć, można od strony ciała przykryć plaster gazą. Zamiast tego rodzaju plastra domowego, można przyłożyć t. zw. synapizma, czyli gorczyczniki, znajdujące się w każdej aptece. Jest to masa sporządzona z gorczycy, nalepiona na papierze. Plaster ten macza się na krótko w letniej wodzie i przykłada na ciało. Nie należy nigdy dopuścić do spalenia skóry i gdy bardzo piecze, należy plaster usunąć. W gorączce i kolkach polecamy następujący prosty a bardzo skuteczny środek: Świeży ser uciera się na maść z serwatką, smaruje dość grubo na szmatkę, na bok bolący przykłada i opaską przymocowuje.

Odleżyny. Aby zapobiedz odleżynom, należy pościel często zmieniać i uważać, żeby nie była sfałdowaną. Części ciała na od-

leżenie narażone często zmywać zimną wodą, octem wódką, spirytusem kamforowym lub cytryną. Miejsca zapalone pokryć maścią ołowianą lub cynkową, lub rozbić białko z jaja w szklance zimnej wody i robić z tego okłady. Jeżeli miejsca te ropieją i bardzo bolą, robić ciepłe okłady z octanu glinu (Aluminium aceticum).

Leczenie początkowej gruźlicy ciepłymi okładami z kwiatów koniczyny. Gruźlica rozwija się, jak wiadomo, naprzód w szczytach płuc. Przypisują to małej ruchomości tych części płuc i pewnej niedokrewności.

Chodzi więc o to, by do tych partyj sprowadzić większą ilość krwi, która, jak wiadomo, jest głównym czynnikiem wygojenia i zabliźnienia. Najłatwiej uczynić to przy pomocy ciepłych okładów z kwiatów koniczyny. W tym celu wsypujemy je do dwuch niewielkich, podłużnych woreczków, polewamy wrzącą wodą, wyciskamy deseczką i gdy nieco ostygną, kładziemy z obu stron na ramiona z tyłu od łopatki ku przodowi, aż poniżej obojczyka i z wierzchu okrywamy ceratką i przymocowujemy opaską. Okłady tego rodzaju robi się przez kilka godzin dziennie (4—6) i zmienia tak często, aby były zawsze dość ciepłe. Leczenie to daje wyniki bardzo dobre, zwłaszcza, jeśli połączymy je z innymi środkami, jak przebywanie na świeżem powietrzu, kąpiele słoneczne, gimnastyka oddechowa, odpowiednie pożywienie, środki homeopatyczne i t. d. Okłady te, jak wykazały naukowe badania, zmniejszają ilość bakteryj, zwiększają ilość ciałek krwi i powodują zabliźnienie ogniska gruźliczego w szczycie. Można je robić nawet u tych chorych, którzy mają skłonność do krwioplucia, które bardzo często po nich ustępuje.

Różne inne środki lecznicze. Dr Cavarroni poleca gorąco czosnek, który spożywa się surowy, lub pieczony, z początku w małych ilościach, od 2—4 gramów, potem coraz więcej. Polepszenie następuje niejednokrotnie już w dni kilka, należy go jednak zażywać przez czas dłuższy. Żywokost gotowany w mleku jest również środkiem bardzo skutecznym. W tym celu obmywa się dokładnie korzenie żywokostu, kraje i gotuje w mleku. Mleka tego pije się po 2 szklanki dziennie. Biała pokrzywa, z której kwiat świeży, lub suszony gotuje się w wodzie, cedzi, słodzi cukrem, miodem, lub lukrecją i po troszku przez cały dzień popija. Mech islandzki (Lichen islandicus) przyrządza się w następujący sposób: Dużą garść sparza się naprzód wrzącą wodą i odlewa, potem nalewa się $^1/_2$ kwarty zimnej wody i gotuje przykryte tak długo, aż się połowa wody wygotuje, potem przecedza się, słodzi, i do kwaterki dodaje parę łyżek słodkiego mleka.

Niektórzy bardzo zalecają smarowanie piersi i pleców świeżym tłuszczem wieprzowym i jakkolwiek środek ten wyda się niejednemu śmiesznym, to przecież i my możemy go zalecić z własnego doświadczenia. Sok z rzodkwi świeżo wyciśnięty i zmieszany z miodem, zażywać parę razy dziennie, po łyżeczce od kawy. Kozie mleko gotowane z szałwią pić 2 razy dziennie po szklance. Kefir lub kumys jest dobrym środkiem odżywczym, zwłaszcza jeśli się z świeżem mlekiem zmiesza. Woda wapienna z mlekiem (po

łyżeczce na szklankę) jest dobrym środkiem leczniczym. Wodę wapienną przyrządza się w następujący sposób: $^1/_2$ kilo wapna niegaszonego zalewa się 4 litrami wody deszczowej i dobrze miesza. Po paru godzinach zlewa się z wierzchu czystą wodę wapienną i przechowuje w dobrze zakorkowanem naczyniu.

Rozpylać w mieszkaniu olejek sosnowy, lub umieścić kilka drzewek szpilkowych. Żywica z jodły lub sosny jest dobrym środkiem w suchotach. Zażywa się codziennie po $^1/_4$ małej łyżeczki. W braku tejże można zażywać po kilkanaście ziarnek białego kadzidła. Kaszel łagodzą następujące środki: Ciepłe napoje zwłaszcza herbatka z ziół, jak: podbiału, ślazu, kwiatu lipowego; osłodzona woda; cukier utarty z żółtkiem i zalany ciepłą herbatą; wody mineralne zwłaszcza szczawnicka z ciepłem mlekiem; miód praśny, utarty z sproszkowaną miętą, zażywany po łyżeczce; mleko migdałowe, zwłaszcza w kaszlu krtaniowym; flanela natarta kamforą i przyłożona na piersi. W kaszlu kokluszowym, oliwa zmieszana $^1/_2$ na $^1/_2$ z syrupem ślazowym, kilka razy dziennie po małej łyżeczce. Dr Farade poleca kleik z kukurudzy. Garść płucnika, 2 kwarty piwa, łyżkę miodu praśnego i kilka łyżek otrębów pszennych gotować, aż do wygotowania połowy płynu, przecedzić i pić po trochu.

Polecają bardzo kwas kiszonej kapusty, do której dodają niektórzy nieco oliwy (na 3 kwaterki kwasu, łyżkę oliwy) używać tego środka przez kilka tygodni, parę razy dziennie po $^1/_4$ szklanki. Owsianka czyli polewka z mąki owsianej zawiera dużo roślinnego białka i soli krwi i jest w suchotach doskonałym środkiem odżywczym. Mleczko ze śledzia samo, lub rozbite z wodą zawiera również wiele pierwiastków bardzo pożytecznych. Miód pszczelny należy do najskuteczniejszych środków leczniczych. Działa łagodnie rozwalniająco, rozdzielająco, wzmacnia żołądek, czyści krew, ułatwia trawienie, łagodzi bóle, wzmacnia nerwy, płuca i wszystkie inne tkanki. Dlatego polecamy go bardzo we wszystkich chorobach piersiowych, a zwłaszcza w suchotach. Herbatki piersiowe słodzone miodem są o wiele skuteczniejsze. Miód ziołowy przyrządza się w następujący sposób: Miesza się w równych częściach Płucnik (pulmonaria offic.), Dryakiew (Scabiosa succisa), Podbiał (Tussilago farfara), Babkę lancetowatą i średnią (Plantego lanceolata et media), Bluszczyk ziemny (Glechoma hederacea), Krwawnik (Achillea millefolium), Oman wielki, (Inula helenium). Po wymieszaniu, kraje się drobno i wyciska sok, którego jedną część miesza się z dwoma częściami miodu, gotuje aż do wyparowania $^1/_3$ części, przecedza i w dobrze zakorkowanych flaszkach przechowuje. Zażywa się parę razy dziennie po łyżce. Jest to środek w suchotach bardzo skuteczny. Miód zmieszany $^1/_2$ na $^1/_2$ z masłem podaje się dzieciom słabym, do chorób piersiowych skłonnym.

Wreszcie do najdzielniejszych środków leczniczych należą t. zw. lekarstwa homeopatyczne.

Treść dotychczas wydanych numerów Zielnika:

Nr. I. Zbieranie ziół. Przyrządzanie lekarstw. Dąb. Kawa żołędziowa. Brzoza. Oskoła, Podbiał. Perz. Len. Rzeżucha. Szałwia. Padaczka.

Nr. II. Mech islandzki. Bez. Mięta. Chrzan. Widłak. Żywokost. Marchew. Pokrzywa. Czerwonka. Swierzb. Przypowieść. Zwyrodnienie lecznictwa.

Nr. III. Rdest. Róża polna. Rumianek. Jabłka. Dynia. Rzodkiew. Kasztan. Babka. Bylica piołun. Bylica pospolita. Skrzyp. Jarstwo. Alkohol. Miód. Gościec. Koklusz. Mączka kościana.

Następne 3 numery wyjdą w styczniu, o czem zawiadomimy w dziennikach.

ZIELNIK POLSKI

Jest to niezbędny podręcznik zdrowia w każdym domu. Leczenie wszelkich chorób ziołami i środkami domowymi. Cena za trzy powyższe numery (60 stron druku z licznymi rysunkami) razem 240 mk. z przesyłką. Za zaliczką o 50 mk. drożej. Adres: Dr. med. Stanisław Breyer, Kraków, ul. Wolska 36.

Wydawca: Dr Stanisław Breyer. — Drukarnia „Prawdy“ w Krakowie.